

КАК САША СТАЛ ЗДОРОВЫМ



ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОСОМАТИКЕ

ИРИНА СЕМИЗОРОВА
провокативный психотерапевт



Ирина Семизорова
Как Саша стал здоровым.
Практикум по психосоматике
Серия «Ирина Семизорова.
Психотерапия для всех»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69326023

Как Саша стал здоровым: практикум по психосоматике / Ирина

Семизорова: Эксмо; Москва; 2023

ISBN 978-5-04-188333-1

Аннотация

Как остановить болезнь силой мысли и осознанно помочь выздороветь себе и другим? В новой книге-тренинге провокативный психотерапевт Ирина Семизорова раскрывает тайные взаимосвязи тела и духа.

Благодаря практикуму по психосоматике вы научитесь:

[ul]Включать механизм осознания и влиять на ход болезни.

Замечать и расшифровывать сигналы тела.

Справляться с давящим грузом прошлого.

Помогать родственникам быстрее переживать периоды нездоровья.

Видеть в болезни потенциал для исцеления.[/ul]

Читайте книгу, которая дарит надежду на будущее и открывает простор для самоисследования.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Часть I	10
Глава 1	11
Болезнь, я люблю тебя	17
Приверженность болезни	20
У меня есть	22
Глава 2	25
Био. Психо. Социо	27
Нет	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Ирина Семизорова

Как Саша стал

здоровым: практикум

по психосоматике



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Семизорова И., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Мне позвонили. Сказали, что у ребенка особенное заболевание: торсионная дистония. Я не врач, и это название мне ни о чём не говорило. Мы договорились о встрече. Пришёл мальчик. С папой. Не с мамой, как водится, а с папой.

Внешне ребёнок был похож на ребенка с ДЦП (детский церебральный паралич). Его звали Саша. Он передвигался с трудом: тело было согнуто пополам, руки и ноги выворачивались в разные стороны. Привычным движением он забро-

сил тело на диван в моем кабинете. Когда начал говорить, я поняла, что не папа привёл ребенка к психологу, а наоборот.

Позже выяснилось, что Саша привёл не только папу, он «привёл» абсолютно всех: папу, маму, бабушек, сестру. Всех, кто был до него и, вероятнее всего, всех, кто будет после.

Первая встреча была по-настоящему странной: я пыталась понять, кого напоминает мне этот ребёнок. Тщетно. В разговоре с папой выяснилось, что семья – этнические немцы. История войны была по понятным причинам полностью исключена, а потому прояснять особо было нечего: только фамилия выдавала немецкое происхождение.

Саша был гораздо разговорчивее, чем папа. Отвечал на мои вопросы, поднимая руку, подробно рассказывая о себе и болезни. До семи лет он был абсолютно здоров, ничем не отличался от других детей, рос в полной и здоровой семье. Когда пришло время учиться писать, внимательные родители заметили, что он особым образом держит ручку. Левша, подумали родители и предложили взять ручку в левую руку. Но и левая тоже стала выворачиваться. Врач был неумолим: торсионная дистония. Это блуждающее по всему телу спазмирование мышц, словно бы кто-то выкручивает его, ломает и тянет в разные стороны.

Мама была не в состоянии вынести эту муку: к моменту обращения ко мне, она уже родила другого ребенка. Так часто бывает в семье, когда единственный малыш заболева-

ет. Не говоря друг другу в лицо, каждый думает: «Это всё из-за тебя. Из-за тебя эта болезнь, из-за тебя наш сын или дочь нездоров(а)». Второй ребёнок рождается, словно бы призванный выдать амнистию матери. Этим ребёнком она говорит: «Смотри, со мной все в порядке, «мой» ребёнок здоров, а «твой» нет». Ситуация не обсуждается вслух, но эти страшные мысли влияют на реальность и отношения в паре.

В случае с Сашей все это выяснилось позже, а пока в моем кабинете устроились на диване мальчик и его папа. Нагрузка на ребёнка была очевидной, и я с самого начала, предложила папе сказать, глядя сыну в глаза: «Я большой, а ты маленький». И тут же переспросила у Саши, что он услышал из того, что только что сказал отец. К моему изумлению, ответ был: «Ни-че-го». Хотя ребёнок сидел на расстоянии вытянутой руки от отца. Я снова попросила папу произнести те же слова: «Я большой, а ты маленький, я всё сделаю сам». Переспросив Сашу об услышанном, получила прежний ответ. Мне пришлось проделать процедуру в третий раз, хотя папа, будучи истинным арийцем, уже едва сдерживал слёзы. Когда я переспросила Сашу о том, что он услышал на этот раз, Саша улыбнулся и сказал: «Папа произнёс, что теперь я могу выходить на свободу». В ту же секунду я поняла, на кого был похож этот мальчик с белыми волосами, худощавый, перекрученный и улыбающийся. На узника концлагеря.

Тема войны нередкая в моей работе, но ТАКОГО я ещё

не встречала. Началась работа, направленная на облегчение. Замечу, что я никогда не ставлю перед собой задачи полного выздоровления клиента, даже если он об этом просит. Вспоминаю тот год с восторгом и восхищением, потому что вся семья объединилась и прилагала колоссальные усилия к исследованию и исцелению системного контекста.

Как выяснилось позже, не только история папы с его немецкими предками была тяжёлой, история мамы тоже была летописью большой и длинной беды. Саша всем своим существом, всем своим телом пытался спасти обоих родителей. Чаще всего ребёнок болеет в битве за мать, но здесь выбор был невозможен, тело выбрало обоих, и не справилось. Тогда родители с одинаковой интенсивностью через невероятное сопротивление разгружали «свои вагоны», чтобы освободить ребёнка. Реальный концлагерь тоже существовал, но то было меньшее из зол, как бы страшно это ни звучало.

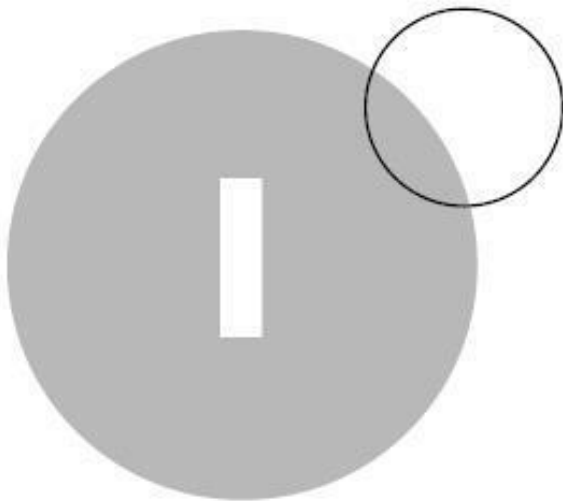
Я помню день, когда приехала с очередной учёбы у Даана ван Кампенахута. Это была отчётная группа с невероятными исцеляющими упражнениями. На ней присутствовал Саша и его родители. Пока длилась группа – восемь полных часов – этот мальчик, которому трудно было даже просто сидеть, наравне со взрослыми выполнял все упражнения. Берт Хеллингер говорит, что, когда человек садится на стул чтобы сделать расстановку, не он готов к изменениям, а вся его система готова. Эта одновременность была здесь особенно

видна.

У моей истории счастливый конец. Каждый двигался по своему пути исцеления, и в один прекрасный день всё сложилось так, как должно было. Саша живёт в маленьком городе, все его знают, и когда однажды он выпрямился и стал обычным ребёнком, катающимся на велосипеде, город был удивлён. А я – нет. По-другому и быть не могло.

Часть I
Коротко о главном

ЧАСТЬ



Коротко

Глава 1

Почему сейчас

То, что происходит в мире сейчас, затрагивает каждого. Наш разум умеет защищаться, это факт. У тела тоже есть свои способы защиты, но часто они не по вкусу нашему сознанию. Тело проживает сейчас не что иное, как коллективную травму. Травма бывает не только индивидуальная, но и системная, и даже коллективная.

Сейчас важно понять вот что: мы никогда не находимся только в одном месте и в одном времени. Если в каком-то из поколений женщина умерла в родах или потеряла ребёнка сразу после, в другом поколении этот страх неблагополучных родов или смерти новорождённого будет жить в теле. В здесь и сейчас никто и ничто не говорит нам об этом, но тело будто бы находится на этих уровнях одновременно. Более того, оно пребывает в трёх временных точках, в прошлом – где, когда и с кем это произошло, в настоящем – где я не вступаю в отношения с женщиной, чтобы не забеременеть, и в будущем – где у меня нет детей, а значит, никто не умрёт. Такие идеи обычно не приходят нам в голову в обычной жизни, потому что они живут в нашем теле. Тело знает, оно находится в указанных пространствах и временных отрезках. Тело ждёт от нас ясности и помощи – значит, нам тоже нужно кое-что узнать.

Вернёмся к коллективной травме, в которой мы сегодня все вместе оказались. Есть четыре уровня, на которых мы можем испытывать недомогание, боль стресс и болезнь.

Индивидуальный. Уровень, где речь идёт о взаимоотношении с собой: я и я, я и мои чувства, я и мои состояния, я и мои ощущения, я и мои мысли, я и моя боль.

Системный. Уровень, где речь пойдёт обо мне и других, любых других: мы члены системы (семья, рабочий коллектив, клуб по интересам, школа, религиозная община). На этом уровне мы озадачены тем, как мы себя чувствуем в контакте с другими внутри системы и с системой в целом.

Коллективный. Уровень города, страны, Родины, государства, национальности, человеческого. На этом уровне мы тоже можем испытывать чувства: например, страх за Родину, стыд за национальную принадлежность, радость от жизни в той или иной стране, гордость за то, что остаёшься человеком.

Метауровень. На этом уровне мы оказываемся крайне редко, а некоторые из нас и вовсе никогда туда не доберутся. Здесь мы вступаем во взаимоотношения с такими фигурами, как Бог или Совесть.

Все четыре уровня влияют на наше состояние. В этой книге мы дадим каждому уровню место внутри нас, чтобы стать целыми и не исключить то, о чём мы просто никогда не думали.

Прямо ехать – живым не быть, направо ехать –

женатым быть, налево ехать – богатым быть

Когда началась пандемия, я вдруг осознала, что всю жизнь училась, чтобы проживать именно это событие. Весь мой опыт был про помощь людям в экстремальных ситуациях, с тяжёлыми болезнями, состояниями и травматическим опытом. Я училась много лет и продолжаю учиться сейчас. В отличие от просто учащихся, я много лет с этим работаю. Это время – моё время. Я надеюсь, моя книга будет полезна всем и каждому в кризисный период. И ещё больше полезна, когда кризис закончится, ибо в пиковый период стресса организм проживает стадию мобилизации: мы максимально собраны, активны и здоровы, словно мы получили инъекцию ясности и энергии, словно бы ощущения и чувства задвинуты на второй план.

Если вы когда-нибудь хоронили близкого человека и можете вспомнить первые дни, заметите, что слёз почти нет, мыслей тоже, чувства отсутствуют и вы чётко выполняете невероятное количество обязательных дел. Но гораздо позже, когда всё закончилось, словно бы отходит наркоз или анестезия, и ощущения утраты накрывает вас болью и слезами в самый, казалось бы, неподходящий момент.

Вот и сейчас мы собраны и механистичны. Смотрим по сторонам, не испытывая ничего. И только когда всё закончится, наше тело вдруг расскажет нам, что с ним было в это время. Мы подготовимся, обещаю. Я пишу эту книгу, а вы читаете, чтобы подготовиться, начать разговор с телом не то-

гда, когда оно закричит, а сейчас, пока оно хранит для вас все необходимое, чтобы пройти через АД.

Есть процессы, которые можно ПРОжить, а можно ПЕРЕжить. Мы часто что-то переживаем, но время проходит, и мы ПЕРЕживаем, но не ПРОживаем. Потому что не даём чувствам, которые актуализируются в моменте, на нас подействовать. Мы не хотим, не можем, у нас есть куча рефлексов и защитных механизмов, которые бегут впереди осознанности и управляют сознанием и поведением. Мы будем учиться не просто ПЕРЕживать, но и ПРОживать те процессы, с которыми сталкиваемся. Этот опыт ещё пригодится. Он помогает, потому что, когда трудно, самое главное – иметь варианты. Много вариантов, не взятых из прошлого, из прежнего опыта, который нам давно не подходит. Ответы, которые мы получили когда-то, не годятся сейчас. Потому что то, что проживаем сейчас, мы не проживали НИКОГДА. Мы пытаемся найти аналогию, похожесть, говорим: «А да, это, как тогда!» Но не так, как тогда. Действовать в этом новом опыте можно научиться, гарантирую.

Будьте очень внимательными к себе, проживая очень трудные и очень хрупкие времена. Книга будет вашим настоящим – реалистичным и актуальным. Как бы ни менялось здесь и сейчас, я буду это включать в контекст. Нам нужно понимать своё тело, быть поддержкой для детей, близких и себя. Тому, кому трудно, и кто не справляется сейчас, включая нас самих.

Будьте внимательными к тому, что происходит внутри вас. Ничего не игнорируйте. Всё замечайте.

Работая с симптомами, я заметила, как они меняются, отражая нюансы настоящего момента. Пока писала книгу, за пандемией пришла война, и человеческая психика на моих глазах судорожно искала решение, как утрамбовать внутри себя ещё один стресс такого масштаба. Я стала замечать, как увеличилось количество обращений по психосоматике зрения. «Врачи ничего не находят, – традиционно говорят мне клиенты, – но с моим зрением что-то не так, как будто бы болят глаза, хочется их закрыть». Или зрение попросту снижается без видимых на то причин. Видимых, с точки зрения физиологии.

«Война, – отвечаю я клиентам. – Я понимаю, что вы не хотите на это смотреть. Никто не хочет». Я вижу детей, у которых значительно и с невероятной скоростью снижается зрение. Родители недоумевают, как такое может быть. «Они в ужасе, – говорю им я, – наши дети в ужасе. Они слышат и видят всё, что происходит вокруг, а ещё они слышат и видят вас и ваш испуг. Или долгий, липкий, жуткий страх, который вы испытываете совершенно очевидным для ваших детей образом. Даже если вы так не считаете, ваш страх заметен, он видим, ощутим, осязаем». Многообразие последствий этого состояния нам ещё только предстоит изучить.

ВОЗ опубликовала данные о том, что стресс подобной интенсивности и продолжительности вносит изменения уже на

клеточном уровне. Важно знать, что мы адаптируемся, продолжительный стресс не проживается одинаково интенсивно день за днём. Он заставляет нас адаптироваться. Мозг и тело неистово ищут способы сделать это. И у них выходит. Может быть, медленно, не так, как нам хотелось бы, но у мозга и тела получается адаптироваться к настоящему моменту. Мы коллектив, система, популяция, люди. С самого раннего детства научаемся, чему-то подражая: родителям, взрослым, старшим. Так и сейчас: нам важно смотреть друг на друга и видеть, как у нас получается выживать, жить, сохранять расклад и жизненные силы.

Если получается у других, получится и у меня. Нам важно смотреть на другого в коллективном травматическом опыте. Важно обратить взор на того, кто способен выдерживать, или просто доверять своему мудрому телу, которое может повести себя выученным ранее способом. А способ этот очень простой, нам не надо о нём даже думать. Если у ребёнка в детском возрасте случится беда, его мозг выключит все чувства, словно свет в комнате. Ребёнок не способен горевать, осмысливать и проживать беду. Он способен только видеть и молча идти через стресс, как через лес, озираясь по сторонам.

То же самое происходит с нами сейчас. Чувства многих выключились автоматом, потому что в какой-то момент стало уже слишком. Однажды ребёнок вырастет и сможет начать горевать, проживать большие чувства, потому что он

большой для больших чувств. Он не сойдёт от них с ума, не умрёт от горя, потому что достаточно вырос, созрел для этих чувств. Так и мы однажды созреем, для того чтобы прожить всё, что спрятано, ибо невыносимо. Мы сейчас уже зреем все вместе, чтобы прожить вселенские стыд и страх, за то что мы живы и здоровы, для того, чтобы прожить беспомощность всех людей на планете во время пандемии. Мы зреем, чтобы прожить отчаяние и бессилие перед информационной и настоящей войной в XXI в.

А пока давайте просто прижмёмся друг к другу и констатируем, что всё это видим. Мы сможем помочь друг другу не закрывать глаза или делать вид, что это сон. Не сон, наша с вами жизнь. Мы выжили, и я продолжу писать книгу.

Болезнь, я люблю тебя

«Человек состоит из пяти вещей: тело, разум, чувства, дух, душа», – говорил Берг Хеллингер. Медицина работает с телом, с возникшими физическими нарушениями в организме. Врачу не требуется брать в расчёт то, что человек думает, чувствует, и как эти вещи взаимосвязаны. А ведь есть ещё дух и душа. Я как психотерапевт рассматриваю человека со всех пяти сторон. Мы работаем со всеми пятью, и тогда речь идёт о целостности, можем рассматривать причину заболевания и работу с ним в совокупности души, тела, разума, духа и чувств.

Мы ВСЕГДА включены психоэмоционально! Например, заболевания ЖКТ напрямую связаны с эмоциями. То, как мы пережевываем, перевариваем пищу, точно так же мы обходимся и с эмоциями. Этому мы научаемся в раннем детстве.

Важно понимать, что мы можем переучить себя. Говоря о переучивании, ведём речь о геноме. Генетическое – это что-то, передающееся по наследству, мы все об этом знаем. Мало кто понимает, геном – переданный по наследству код выживания, флешка, на которую записан целиком и полностью опыт наших предков. Это не просто опыт проживания каждого дня, а опыт выживания в экстремальных ситуациях, пиковый момент при очевидной угрозе жизни: беги, прячься, стреляй, предай, замри, дерись, умри.

Спасибо тело, спасибо болезнь, ты помогаешь мне держаться за тебя, когда меня сносит с ног ветром перемен

Геном говорит нам: если ты ничего не изменишь, я предложу вариант из имеющихся. Он не будет рассуждать, подходит ли тебе этот вариант здесь и сейчас. И это будет что-то вроде рефлекса, нечто спонтанное, необдуманное, сиюминутное. Например, некоторые женщины опасаются мужчин. Они никогда не задумывались, в связи с чем. Они просто живут, создавая каждый день обстоятельства, по причине которых мужчина рядом не окажется. Никому не придёт в голову, что это генетически определённый способ выживания.

Другой пример: миллионы страдающих сахарным диабетом или нарушением функции щитовидки детей реагируют болезнью только ради удержания матери возле себя. Их геном точно знает, что здоровый ребёнок надолго с матерью не задерживается. Он будет отдан родственникам, в учебное спецзаведение или вообще, как нередко случалось раньше, продан в другую семью. Давным-давно никто никого не продаёт, не вынужден содержать 14 детей, но записанная на флешку генома история «заболей, иначе отдадут» будет воспроизводить способ поведения до тех пор, пока вы не решите перезаписать данные.

В следующих главах вы найдёте ответы на вопрос «что делать, чтобы перезаписать существующий файл». Но сначала мне хотелось бы сказать, что наше здоровье определяется генетическим вводом на 50 %. Оставшиеся 50 % уходят на то, как мы живём здесь и сейчас. Если вы представите, что геном (т. е. первые 50 %) можно скорректировать, изменить в свою пользу и перезаписать, вы поймёте, что золотой ключик почти у вас в кармане.

Старайтесь не обманываться лёгкостью того, как Буратино добыл ключик. Он был не один, и путь к двери, которую он открывает, тернист и сложен. Мне бы не хотелось, чтобы вы с самого начала пошли за иллюзией простоты своего исцеления, не хотелось обесценивать тот путь к исцелению, который прошёл каждый мой клиент, упомянутый в повествовании. Раз эта книга в ваших руках, значит, вы уже поня-

ли, что привычное вам не подходит, и сбежали вслед за новизной и приключениями. Жизнь – приключение. Здоровая энергия и сила тела нужны нам, чтобы узнать, что же такое жизнь.

Приверженность болезни

Разумно придерживаться комплексного отношения к терапии. Если вам положена диета, её надо соблюдать. Если назначены лекарства, их надо пить. Если полагаются процедуры, надо делать. Когда вы хотите себе помочь, это движение тоже психосоматическое, психоэмоциональное, потому что вы обращены к себе, хотите себя вылечить. Отсюда улучшение. Вы говорите своему организму: «Слушай, я просто так не дамся!» Всё вместе дает положительный эффект. Мы ходим к врачу, пьем таблетки, втираем лечебный гель с какой-то эмоцией: верим не верим, доверяем не доверяем, соглашаемся не соглашаемся. В излечении и лечении очень много эмоционального контекста. Восприятие, эмоциональный фон в процессе излечения – всё влияет на результат.

Спасибо тело, спасибо болезнь, ты помогаешь мне держаться за тебя, когда меня сносит с ног ветром перемен.

В клинической психологии есть понятие «приверженность болезни». Что это значит? БОЛЕЗНЬ ПРИХОДИТ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ. Я буду повторять это снова и снова, до тех пор, пока идея не станет абсолютно ясной и очевидной

для вас. В болезни есть свои плюсы и смыслы. Незнание их делает выздоровление невозможным. Приверженность – это энергия, связи, нити, а иногда и канаты, которые связывают нас с болезнью.

Заболевший онкологией человек в ужасе восклицает: «За что мне эта болезнь?» Она не наказание, и движение к исцелению начинается с вопроса «зачем». **ЗАЧЕМ МНЕ ЭТА БОЛЕЗНЬ СЕЙЧАС?** Каждое слово в этом предложении имеет особое значение. Произнесите его вслух ещё раз: «Зачем мне эта болезнь сейчас?» Мозг привычным образом захочет вас обмануть и ответит: «Ни зачем». Просто знайте, что это фикция, ложь во спасение. Ваш разум лжёт, чтобы спасти вас от тяжёлых переживаний.

Если вам вдруг покажется, что «вот у вас-то точно все совсем не так», вспомните любой поход к врачу, назначения доктора и то, как вы их реализуете. По статистике, 70 % пациентов не пьют препараты, назначенные доктором по той схеме в тот период, который был описан в рекомендациях. Это и есть приверженность болезни: мы хотим вылечиться, но лечится не желаем. Хотим похудеть, но сидеть на диете – нет.

Любые рекомендации, которые влекут за собой изменения образа жизни, «помогают» нам совершить мгновенный выбор в пользу болезни. Я думаю, что все гипертоники, инсулинозависимые, сердечники и некоторые другие хроники очень хорошо понимают, о чём я говорю. Мы знаем, что нуж-

но делать, но никто этого не делает. Мы все эксперты в отношении своего заболевания для кого-то другого, но не для себя.

Прямо сейчас обнаружьте и разглядите всю силу своей преданности и лояльности к болезни.

Болезнь, я, люблю тебя.

У меня есть

Как с точки зрения психологии и психосоматики устроены психофизические заболевания? Поймите: у детей проблем и собственных заболеваний нет. Если ребёнок родился с болезнью, симптомом, какой-то физической проблематикой – это история, относящаяся в большей степени к его родителям, порой ко всей системе (роду целиком).

Все вопрошают: «Ну как же так? Он такой маленький, только родился, он младенец, какие у него могут быть грехи, за что?» Все эти разговоры потому, что родители не хотят быть задеты проблемой, существующей в системе, не хотят ее видеть и знать. Если системная проблема никак не решается, младший член системы будет нести её на себе за всех. Это закон, как и другие законы системного мира, он нам не нравится, но наше отношение не отменяет его существования. Первая важная вещь, которую стоит усвоить. Когда будете думать о своих состояниях, это тоже будет иметь значение.

Наше тело нельзя определить однозначно. Тело, и всё. В каждом из нас есть тело живое и неживое. Тело субъективное, придуманное, эдакое выдуманное. Прислушайтесь. Закройте глаза. Постучитесь внутрь себя и найдите ту часть, что связана с мёртвыми. Мама, папа, братья, сёстры, абортированные братья и сёстры, не родившиеся дети. Есть часть вас, которую вы отвергли, умертвили или попросту не чувствуете. Она не воспринимается, там пустое место, нет ощущений. Эта часть тела умерла с кем-то из близких сердцу людей. Мёртвое тело.

Мы можем не чувствовать руки. Или нижнюю часть тела, начиная с поясицы. Вообще считать, что нас здесь нет. Те, кто мёртв, знают, что мертвы, или догадываются. Ничего не хочется. В теле нет желаний, аппетита, энергии. Вы расположились в гробу. Давно. Забыв вернуться с похорон. Не в силах вернуться. Сознание вернулось, а тело? Оно – нет. Или это душа там осталась?

Упражнение «у меня есть». Важно помнить о теле, быть с ним в контакте, вернуть своё сознание в тело. Встаньте или сядьте. Обнаружьте себя. Найдите с ознанием своё тело. Да, это не так естественно и не происходит само по себе. Начните совершать простые действия: говорю, смотрю, ощущаю. Скажите вслух, словно общаетесь с телом по телефону: У МЕНЯ ЕСТЬ ТЕЛО. Почувствуйте вес тела, его границы, заметьте свой рост. У МЕНЯ ЕСТЬ НОГИ. Все внимание направьте в ступни, икры, бёдра. Возможно, вам захочется по-

трогать ноги – потрогайте. У МЕНЯ ЕСТЬ ПОЯСНИЦА. Заметьте её. У МЕНЯ ЕСТЬ СПИНА. У МЕНЯ ЕСТЬ ПЛЕЧИ. Перечисляйте вслух все части тела. Словно составляя путеводитель или инструкцию. У МЕНЯ ЕСТЬ ШЕЯ. Я часто забываю про тебя. У МЕНЯ ЕСТЬ ГОЛОВА. Так много всего! Волосы, кожа головы, лицо, подбородок, зубы. Как давно мы не виделись!

Знакомьтесь с телом через практику осознанности: мы направляем внимание туда, и больше ничего. С упражнения начнётся ваша «новая жизнь в теле», обещаю. Делать его можно каждый день, когда захотите, сколько захотите. В книге вы не найдёте ничего **ОБЯЗАТЕЛЬНОГО**. Мы будем всё делать естественно.

Глава 2

Психосоматика. Что внутри

Здоровье – не отсутствие болезни или страдания. Это энергия, витальность и сила. Мы будем смотреть на здоровье не как на отсутствие болезни, боли или симптома, а как состояние силы и контакта с жизнью, к которому мы можем прийти.

Давайте договоримся о понятиях. В этой книге мы несколько раз будем договариваться об этом, чтобы не путаться и, рассуждая о психосоматике, иметь ввиду одно и то же.

Первое. Болезнь (диагноз) или устойчивый симптом (когда боль есть состояние, а диагноза нет). Именно боль, симптом или симптоматика (множество симптомов) мешают нам жить. В книге я буду говорить не только об исцелении (отсутствии диагноза и симптома), скажу о качестве жизни – даже при наличии симптома или диагноза.

Медицинское сообщество подтверждают заболевание как психосоматические, только в семи случаях: язва желудка, инфаркт миокарда, гипертония, бронхиальная астма, язвенный колит, кожные заболевания, мигрень. Это не значит, что в других заболеваниях психосоматический компонент отсутствует. Скорее означает, что в перечисленных выше заболеваниях он яркий и очевидный, и избегать лечения у психо-

терапевта означает оставить болезнь без изменений.

Сегодня слово «психосоматика» уже осыпано проклятиями со стороны многих учёных, самих клиентов и психотерапевтов, ибо именно клиентов объявляли ответственным за их боль и страдание. В представлении большинства людей психосоматика означает, что ты плохо себя вёл по отношению к себе. Помимо беспокойства из-за болезни людям приходилось винить себя за печаль, доминирование плохого настроения, за то, что у них есть те или иные личностные черты, хроническая депрессия или особое отношение к чему-либо.

Сегодня существует две школы, смотрящие на человека и его состояние: медицина и психология, каждая из которых борется за человеческое существо, свою правду и думает о своей части как о целом.



Все дело в том, что современные научные представления соответствуют основным идеям доказательности. Наша медицина доказательна. Эти доказательства должны иметь особый порядок (протокол), но «всегда есть что-то большее», как говорил Берт Хеллингер. Сотрудничая с врачами, я обнаруживаю этот предел, исчерпаемость доказательств, их явный дефицит. Как следствие,

необходимость признать, что есть что-то ещё.

Медицински человек рассматривается как тело с набором функций и процессов, изученных и доказанных, но это всего лишь часть пути, целого, а я верю в более ОБЪЁМНОГО ЧЕЛОВЕКА – большего, чем химические, физические процессы. Человек – это время. Человек – организм, способный вместить в себя время, опыт поколений и планеты. Он сам – часть опыта Земли.

Всё, что мы воспринимаем, воспринимаем телесно. Телесность не заканчивается кожей, а распространяется на всё вокруг, включая отношение к миру. В этой связи мы можем сказать, что, будучи телесными, находимся вне тела. Телесность – это наше взаимоотношение с миром, между нами и миром нет пустоты, т. к. есть соединение. Всё вокруг заполнено этой соединённостью: именно её мы чувствуем как свою телесность. Соединённость нашего тела с миром пропадает только тогда, когда тело становится мёртвым.

Понятие психосоматики достаточно объёмное и иррациональное. Мы отправимся в путешествие, чтобы побольше узнать, как именно наше тело соединяется с миром.

**По щучьему велению, по моему хотению.
Крекс, пекс, фекс**

Био. Психо. Социо

БИО. На здоровье влияют три основополагающих факто-

ра, первый – биологический. Он включает в себя всё, что связано с нашими физическим состоянием, телом, химическими и биологическими процессами внутри. Работать с исцелением, а точнее, с человеком, который недомогает, невозможно без учёта абсолютно всех факторов. Целое состоит из частей, и только контакт и работа со всеми частями человека, помогает найти хорошее решение.

Биохимические и физические особенности имеют колоссальное значение. Очень важно осведомиться о том, что происходит внутри вас на данном уровне. Для этого существуют регулярные обследования, диагностика, анализы. Я как психотерапевт всегда спрошу у клиента, который пришёл разбираться с психоэмоциональными аспектами своего заболевания, о том, что говорит ему врач, и как выглядит его биологическое состояние.

Иногда даже наши эмоции и чувства бывают связаны не с событиями и стрессами, а с изменившимся гормональным фоном, который является полноправным фактором, влияющим на отношения с жизнью. Более того, уровень гормонов должен соответствовать вашей возрастной группе и текущим заболеваниям. Как ни странно, желание плакать или злиться в некоторых случаях может быть вызвано не травматическим опытом, а гормональным дисбалансом.

Я психотерапевт, но гены и гормоны для меня – не пустой звук. Они влияют на состояние человека, и я не буду сбрасывать их со счетов. Постановка диагноза – дело врача. Но

бывает так, что есть состояние, боль, дискомфорт, а диагноза нет. Тогда моё внимание будет в большей степени направлено на психологический аспект.



Если диагноз есть, я буду внимательна к тому, чтобы клиент получал одновременно и медицинскую, и психологическую помощь. Ошибочно думать, что, занимаясь психотерапией, мы можем смело игнорировать врачей и их назначения. Это не так. Если есть диагноз, физиологические проблемы, требующие медикаментозной поддержки, получать ее необходимо.

ПСИХО. Наши мысли всегда связаны с чувствами, и неважно – мысль относится к тому, что происходит прямо сейчас, или к тому, что было с нами в прошлом. Удивительное свойство памяти: стоит нам подумать, вспомнить, воспроизвести в голове картинку события, как тут же внутри проявятся все чувства и эмоции, относящиеся к упомянутому событию. Мы вроде бы не хотели переживать, а просто помнить, но так не выходит, ибо мысль ходит под руку с чувствами. Тогда мы предпочитаем не помнить – нам кажется это хорошим решением. Нет памяти, нет мысли, значит, нет и чувств.

Забывая травмирующие события, и чтобы исключить травмирующие чувства, мы вдруг понимаем, что забыли со-

вершенно всё и ничего не чувствуем. Внутри психики нет специального сита, которое бы волшебным образом отделяло хорошие воспоминания от плохих, а травмирующие чувства – от приятных. Есть те, кто забывает всё вместе, и события, и чувства, и те, кто помнит все стрессы, беды, травмы и чувства, связанные с ними.

Опыт пережитых событий и реакций на них формирует психику. Психоэмоциональная реакция – выработанный годами способ взаимодействия с реальностью. Какова реальность, таков и способ. В контексте психосоматики мы будем рассматривать не только компоненты, влияющие на возникновение заболевания или симптома, а рассмотрим уже сложившийся за всю жизнь привычный и даже автоматический способ взаимодействия с реальностью. Эти автоматизмы во многом отвечают за реагирование. Психологический компонент психосоматики включает в себя всю вашу личную историю. Чем шире будет взгляд на себя, чем больше пазлов из жизни вы включите в него, тем лучше.

Нам часто хочется всё упростить, уменьшить и сегментировать. Например, после стресса на работе начались панические атаки, и нам хочется думать, что всему виной начальник, разразившийся гневной тирадой против нас. Но это не так. Каждый день вашей жизни, каждый стресс, каждая реакция привели вас туда, где вы находитесь сейчас.



Психосоматика – это не ВДРУГ.
Психосоматика – выученные годами психологические реакции на жизнь.

СОЦИО. О себе мы узнаём на границе контакта с людьми. Вообще, жизнь – изначальный контакт «я и мать». Мы не имеем опыта отдельности, зарабатываем его со временем. Мы научаемся ему – удачно или неудачно. Рождаемся в семье: она может быть маленькой «я и мать», и большой – «я» и многочисленные родственники: братья сёстры бабушки и дедушки». Даже если родители вас бросили, вы тоже изначально окажетесь в системе. Там будут другие правила и взаимоотношения, но это тоже про контакт: врачи, соцслужбы, детский дом. Мы не выживаем в одиночку, а только при помощи других.

Хотим или нет, мы строим отношения, социальные связи. То, какого они качества, во многом определяет и наше поведение и качество жизни. Мы – члены системы, а точнее, множества систем. Первая и самая главная – семья. Далее – детский сад, школа, религиозная или этническая группа, рабочий коллектив – это все системы. Даже человечество.

Направо пойдёшь – коня потеряешь, себя спасёшь; налево пойдёшь – себя потеряешь,

коня спасёшь; прямо пойдёшь – и себя и коня потеряешь

Мы люди, можем оставаться людьми. Но есть те, кто людьми не остаётся, нарушает правила системы и перестает быть человеком. Для нелюдей предусмотрена смертная казнь, заключение, смерть. В системной терапии есть закон принадлежности: нам важно принадлежать группе, так легче, понятнее, безопаснее. Страх потерять контакт с группой, быть изгнанными, отверженными, проклятыми живёт внутри каждого. Многие заболевания связаны с ощущениями контакта или не контакта с группой или группами. Беспокойство, страх, стыд, тревога. Всё перечисленное является запускающим механизмом разных ощущений внутри тела.

Межгрупповые, межсистемные взаимоотношения определяют состояние, влияют на здоровье, ибо идентифицируют: кто я? чей я? с кем я? против кого я? за кого я? Например, папа и мама относятся к разным национальностям и разным религиям. Ребёнок как будто бы естественным образом объединяет внутри себя религиозные и национальные компоненты. Это не так. Достаточно часто у него возникает внутренний конфликт: кто я?

Выбор религии – выбор гигантских размеров. Он не вмещается ни в голову, ни в тело. Я помню клиентку с таким странным симптомом, который называется сонный паралич. Его часто мистифицируют, придавая ему особое значение, т. к. сновидец может вполне отчетливо видеть громоздкие

фигуры, которые садятся или ложатся на него, или полностью его поглощают и не дают шевелиться. Это особый опыт на границе сознания и подсознания. То, что клиент по факту хочет выяснить, но не может, ибо вытесняемое так велико, что не помещается нигде. Таким колоссальным вытесняемым может стать вера. Хорошим решением в ситуации будет осознанный выбор собственных верований.



Контакт с другими влияет на психику каждый день. Распаковывая причины заболеваний, стоит обратить внимание на то, как, когда, и какому виду взаимодействия вы научились.

Нет

Давайте сейчас разделим проявления: связанные с детьми, у которых болезней нет, и со взрослыми с их приобретенными заболеваниями. Сначала я объясню, что такое психосоматическая компонента боли и симптома. Любая психосоматика возникает на границе контакта человека со средой. Что имеется в виду? Есть человек, его физическая оболочка и так называемая среда. Что такое среда? Это мир вокруг: семья, работа, город, в котором мы живём, взаимо-

отношения, погода, природа. Они влияют на нас – тем или иным образом. То, как мы заболеваем, какой орган затронут, говорит нам о том, насколько контакт со средой проблематичен, сложен или глубок.

Представим себе человека. Какая часть организма первой контактирует со средой? Кожа – наша оболочка. Кожные заболевания – первый контакт со средой. Часто у маленьких детей диагностируют диатезы, красные попы, шелушения. Когда мы вырастаем, это переключают в нейродермиты, псориазы, корки и Бог знает что ещё. Плюс моя любимая история – аллергия.

Субъективное мнение: аллергия, иммунные и генетические заболевания – это когда врачи не знают, какой диагноз написать. Для меня это история про исключения. Родители воспитывают детей, передавая им бессознательные послания: «Давай быстрее!», «Делай вот так!», «Я не хочу тебя слушать/ждать!», «Давай-давай!» Родители транслируют ребёнку одну мысль: НЕ ЧУВСТВУЙ. Ты не должен раздражаться, быть медленным. То, как ты это делаешь, мне не подходит. Нужно подстраиваться, а это неудобно.

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.